

令和4年 5月の献立表



実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月		ねりまスパゲティ しんごぼうサラダ くさだんご	まぐろのり ギョウザにゅう とうふ あずき	スパゲティ こめあぶら さとう こめぬかあぶら ごまあぶら はちみつ しろすりごま しらたまこ	たまねぎ だいこん あさつき キャベツ ごぼう にんじん きゅうり コーン よもぎ	685	16.3	29.2	2.9
3	火		憲法記念日							
4	水		みどりの日							
5	木		こどもの日							
6	金		【こどもの日献立】 はっぼうおこわ きりぼしナムル なまあげのちゅうかスープ くろみつまっチャプリン	とりにく えび ギョウザにゅう あつあげ アガー とうにゅう	こめ もちぎこ ごまあぶら こめぬかあぶら しろごま さとう くらごとう	にんじん たけのこ ほししいたけ コーン グリーンピース にんにく きりぼしだいこん もやし こまつな たまねぎ キャベツ	624	15.1	28.8	2.3
9	月		ごはん アジフライ はるキャベツのサラダ やさいのとうにゅうみそしる	ギョウザにゅう あじ とりにく あぶらあげ みそ とうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら こめぬかあぶら さとう こんにやく じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ コーン だいこん ねぎ こまつな	646	16.0	32.0	2.3
10	火		ココアパン アスパラとポテトのグラタン ミネストローネ	ギョウザにゅう ベーコン パルメザンチーズ ぶたにく いんげんまめ	ココアパン こめぬかあぶら じゃがいも バター こむぎこ パンこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム アスパラガス にんにく セロリー キャベツ トマトかん パセリ	567	15.3	40.2	3.1
11	水		【インドネシア料理】 ナシゴレン ソトアヤム ヨーグルト	とりにく えび ギョウザにゅう ヨーグルト	こめ こめぬかあぶら さとう ビーフン	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ビーマン あかビーマン にんじん キャベツ もやし こまつな	595	17.0	22.4	2.1
12	木		ひじきチャーハン とうふとツナのあげぎょうざ かふうきゅうり かんたんスープ	ぶたにく ひじき ギョウザにゅう まぐろ とうふ	こめ こめぬかあぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	にんにく ねぎ キャベツ しょうが きゅうり にんじん ほししいたけ たけのこ こまつな	617	14.8	37.8	2.8
13	金		ちゅうかどん わかめスープ みしょうかん	ぶたにく あつあげ ギョウザにゅう とりむね とうふ わかめ	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ もやし こまつな えのきたけ ねぎ みしょうかん	678	16.7	32.1	3.2
16	月		かつおしょうがめし からしあえ さやえんどうのたまごとじじる キャロットオレンジゼリー	かつお ギョウザにゅう とりもも こうやどうふ たまご アガー	こめ ごまあぶら こめこ かたくりこ あぶら さとう こめぬかあぶら	しょうが もやし キャベツ にんじん ほししいたけ えのきたけ さやえんどう オレンジジュース	640	19.1	25.2	2.3
17	火		ピースコーンごはん キャラメルチキン ジャーマンポテト ごもくじる	ギョウザにゅう とりにく	こめ バター グラニューとう はちみつ じゃがいも こめぬかあぶら かたくりこ	コーン グリーンピース しょうが たまねぎ パセリ にんじん だいこん しめじ こまつな	588	16.2	27.7	2.2
18	水		シュガートースト あさりのクラムチャウダー ひよこまめサラダ	ギョウザにゅう ベーコン あさり いんげんまめ なまクリーム ひよこまめ	しょくパン バター マーガリン グラニューとう こめぬかあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	615	14.4	45.1	2.7
19	木		こぎつねごはん きびなごのからあげ もやしとこまつなのからしあえ キャベツのみそしる	ぶたひきにく あぶらあげ ギョウザにゅう きびなご とりにく みそ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら じゃがいも	にんじん えだまめ しょうが もやし こまつな にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ	601	16.6	29.7	2.6
20	金		ごはん しせんだうふ さんしょくナムル すりおろしりんごゼリー	ギョウザにゅう ぶたにく とうふ アガー	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろすりごま りんご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ こまつな もやし ねぎ りんごジュース	638	14.9	27.2	1.7
23	月		みそごもくにうどん ちくわのいっぼんあげ こんにやくあえ	ぶたにく あぶらあげ さつまあげ みそ ギョウザにゅう ちくわ あおのり	うどん こめぬかあぶら こむぎこ かたくりこ あぶら こんにやく ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ だいこん ほししいたけ えのきたけ ねぎ こまつな きゅうり チンゲンサイ キャベツ	593	19.6	30.8	3.4
24	火		キャロットライス きのこのキッシュ やさいとまめのスープ	ギョウザにゅう とりひきにく チーズ たまご とうにゅう ベーコン とりにく だいず	こめ こめあぶら マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも こめこマカロニ	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ エリンギ セロリー にんにく ビーマン	606	16.2	32.7	2.2
25	水		チキンドライカレー じゃことアスパラのサラダ	とりひきにく レンズまめ ギョウザにゅう しらすまし	こめ こめぬかあぶら こめこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ ビーマン アスパラガス キャベツ きゅうり	594	15.5	28.8	2.6
26	木		ごはん のりのつくだに しんじゃがいものそぼろに みそドレサラダ	ギョウザにゅう のり ぶたひきにく みそ	こめ さとう こめぬかあぶら じゃがいも しらたき かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん こまつな キャベツ もやし	597	14.4	26.7	1.9
27	金		【埼玉県の郷土料理】 かてめし ゼリーフライ まゆたまじる	ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ ギョウザにゅう おから とりにく なた	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら しらたまだんご	ほししいたけ にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ ねぎ だいこん しめじ こまつな	633	14.8	30.4	2.6
28	土		運動発表会							
30	月		運動発表会 振り替え休日							
31	火		きびごはん とりつくねやき だいこんとわかめのすのもの けんちんじる	ギョウザにゅう とりひきにく おから ひじき わかめ とうふ	こめ きび さとう かたくりこ こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも ごまあぶら	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ だいこん	528	15.7	24.4	2.0

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	614	16.0	30.6	2.5	338	91	2.5	211	0.26	0.42	16	6.2

1人1回あたりの平均栄養摂取量（小学校3、4年生）※1・2年生は概ね×0.9、5・6年生は×1.1となります。